

示范性高等职业院校

学生职业关键能力培养“十二五”规划教材

人际交往与 沟通能力培养

RENJI JIAOWANG YU
GOUTONG NENGLI PEIYANG

R



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

示范性高等职业院校

学生职业关键能力培养“十二五”规划教材

人际交往与沟通能力培养

主 编 张 鑫

副主编 叶 青 丁秀妹

教育部推荐教材

主 编

副主编

参 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

主 审

西南交通大学出版社

5410058-450 成都·成都·成都

图书在版编目 (C I P) 数据

人际交往与沟通能力培养 / 张鑫主编. —成都:
西南交通大学出版社, 2011.2

示范性高等职业院校学生职业关键能力培养“十二五”
规划教材

ISBN 978-7-5643-1072-1

I. ①人… II. ①张… III. ①人际交往—高等学校:
技术学校—教材 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016968 号

示范性高等职业院校
学生职业关键能力培养“十二五”规划教材
人际交往与沟通能力培养

主编 张 鑫

责任编辑	王 婷
特邀编辑	韩琴英 顾 飞
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 政 编 码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川经纬印务有限公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	9.375
字 数	168 千字
版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 次	2011 年 2 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1072-1
定 价	16.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

心理学家认为,社会化作为一个过程,是经过个体与环境的相互作用实现的。个体缺乏与包括他人在内的社会环境的交流,个体的发展将停留在自然人的阶段,而不能完成向社会人的转变。对即将踏入社会的大学生进行人际交往与沟通技能的训练,将有助于他们克服以“自我为中心”的心理,有助于他们个体心理和人格的健康发展。

社会心理学的调查研究表明,良好的人际关系是一个心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的重要条件之一。美国著名的人际关系专家戴尔·卡耐基先生经过大量的研究发现:“一个人事业上的成功,只有15%是由于他的专业技术,另外的85%要靠人际关系、处世技巧。”大学生学会建立良好的人际关系的方法,掌握其途径,无论是对在校期间建立起一个良好的学习环境,还是对毕业后建立一个良好的工作环境,都是十分必要的。

作为职业教育院校,我们培养的是各行各业的一线应用型人才,专业技能的教育与培养一直都受到高度重视。然而,通过对近几年的用人单位招聘条件的分析与研究,我们发现,“人际交往与沟通能力”“语言表达能力”“合作精神”“吃苦耐劳精神”等非专业技术能力,赫然列在用人单位招聘条件的前列,成为求职与就业成功的必要条件。教育研究机构也提出了对大学生进行“职业关键能力”培养的要求,而“人际交往与沟通能力”也在此之列。鉴于此,我院组织相关教师,开发了“人际交往与沟通”特色课程,本教材也是配合该特色课程而开发的特色教材之一。

本教材从当代大学生的需要与兴趣出发,采取任务驱动、行动导向的设计模式,以活动设计、角色参与为手段,旨在帮助大学生提高人际交往能力,提升大学生的形象,构建良好的人际关系和和谐的校园氛围,为学生成人、成才、就业、创业打下坚实的基础。

本教材分塑造交际形象、调整交际心理、掌握交际技巧以及修炼交际品质四个部分。各部分之间呈现由外在到内在、由理论到实践、由简单到复杂的关系,符合学生的认知特点及交际场合的普遍规律。在每一个环节中都安排了大量的案例、活动设计和测试内容,让学生体会到学习过程就是一种交际感受及交际实践过程。

本教材由丁秀姝编写第一、第二部分;叶青编写第三部分;张鑫编写第

四部分及综合测试。全书由张鑫统稿并定稿，付永生主审。

在本书编写过程中，除参考了列于书后的“参考文献”中的内容，还参考了其他书籍、报刊、网络文献等相关资料，由于篇幅有限，未能一一注明，在此，谨向已经注明和未注明的作者一并表示谢意。

在编写中，我们虽已竭尽全力，但由于水平有限，错误与疏漏之处在所难免，恳请各位专家、同行及读者批评指正。

欢迎大家与我们联系 (lugl1633@126.com)。

编者

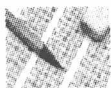
2010年12月

目 录

第一部分	塑造交际形象 赢得交际人缘	1
任务一	塑造良好的外在形象	1
任务二	培养高雅的举止神态	14
第二部分	调整交际心态 完善交际心理	27
任务三	塑造充满自信的自己	27
任务四	学会用心与人交际	31
任务五	内省宽容 悦纳他人	35
任务六	克服不良交际心态	44
第三部分	掌握交际技巧 提升交际能力	52
任务七	真诚地赞美别人	52
任务八	含蓄地批评要适时送出	59
任务九	思己修心 责人先责己	67
任务十	沉稳大方 主动应变	72
任务十一	给他人充分展示魅力的机会	77
任务十二	比说话更有效的沟通方式	87
任务十三	电话沟通技巧	96
任务十四	正确使用名片	101
第四部分	修炼交际品质 赢得交际成功	106
任务十五	怎样与不同身份的人相处	106
综合测试	了解你的交流与沟通能力	132
参考文献		144



第一部分 塑造交际形象 赢得交际人缘



学习目标

【知识目标】

- (1) 掌握护肤化妆的基本步骤，不同场合的服装搭配。
- (2) 掌握日常生活中与人交往的基本礼仪。
- (3) 了解语言沟通和非语言沟通的技巧。
- (4) 学习良好仪态的基本规范。

【能力目标】

- (1) 能够在不同的场合正确塑造自己的形象。
- (2) 与人初次见面，能够很好地运用所学知识把握交际场面。
- (3) 与人交往时展示良好的举止神态。

【情感目标】

- (1) 认识举止得体、巧妙谈吐在与人交往中的重要性。
- (2) 高雅的举止神态会提升个人魅力，营造良好的人际关系。
- (3) 提高对于人际就是做事资本理念的认识。



任务一 塑造良好的外在形象

任务提出：塑造良好的外在交际形象。

任务目标：能够在不同的场合正确塑造良好的外在交际形象。

任务分析：

- (1) 个人形象塑造中的化妆：认识化妆工具、了解皮肤特点、掌握化妆的基本方法、职场妆的要求、其他场合的化妆要求。



(2) 个人形象塑造中的服饰：着装的 TPO 原则、职场着装的特点、各种社交场合的着装要求、服饰搭配技巧。

(3) 个人形象塑造中的发型：发型与脸型、体型及配饰的搭配。

(4) 个人形象塑造中的色彩：色彩冷暖与着装特点、色彩明度与着装风格、色彩纯度与着装要求。

(5) 大学生应聘前的个人形象设计。



基础知识——职场着装

“人脉就是钱脉，关系就是实力，朋友是最大的生产力。”这是国学大师翟鸿桑说的一句话。一个人只有拥有良好的人际关系，才能拓展自己的人脉。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对一个人的工作、生活和学习是有害的。

要想拥有好的人际关系，就要给人留下好印象。某些媒体策划专家说，要给人留下好印象，只用 7 秒的时间即可。好印象取决于与人交往的第一印象，我们把它叫做第一印象效应。第一印象效应是指最先的印象对人的认知具有强烈的影响。当第一次与人接触、进行认知时，留下了何种印象，这种印象就会左右人们对这个人的长久看法。第一印象往往影响深远，在以后的交往中起到心理定势的作用。有数据表明：在人的第一印象中，行为占 38%，真才实学占 7%，外表占 55%。因此，塑造良好的个人形象是人际交往的开端。

塑造良好的个人形象包括宜人的外表形象、优雅的仪态和打开心之门的面部表情。个人形象设计日益发展成为一个行业，有着自己的从业证书，并对本行业的资格认证进行细化，有形象设计师、形象代言人、礼仪培训师、形体教练、导购师、衣橱顾问，等等。可见人们对个人形象的重视。在这里我们一起来学习形象设计的基础知识。希望在学习结束时，每个同学都能够准确地塑造出有个性的个人形象。

你穿对了
吗？

小张是一位热情活泼的女孩，在工作上干劲十足，很卖力气，取得的成绩令人刮目相看，可她在公司的发展却不如其他同事。她自己觉得很委屈，却找不出原因。最近又遇到了很大的烦心事，公司有一个部门经理的空缺，小张认为自己是第一候选人，无论是讲工作业绩还是办事能力，她都是很有信心的，可结果却不尽如人意。小张怎么都想不明白，问题到底出在哪里，便向自己的好朋友小李吐露了烦恼。小李决定第二天到小张的公司去找她。



第二天，小李来到小张的办公室，这是个宽敞明亮的大写字间，职员们都在各自的座位上忙碌，电话声此起彼伏，一切显得井然有序。可是在窗户边上的工作间里有一个人吸引了小李的注意力。这个女孩上身穿着一件时髦的吊带小背心，配了一条露脐牛仔裤。这身装扮在大街上应该是很时髦的，可是在这紧张的工作间中，却让人感觉很不协调。等那个人转过身之后，一看，正是小张，她脸上彩妆很浓，整个人显得非常靓丽时髦。

小张见小李来了，急忙将她拉到会客室坐下，问她看出什么原因没有。小李笑笑说：“你呀就坏在这身打扮上，你知道我刚才看到你的感觉吗？那是一种没法让人托付重任的感觉，他们怎么会信任你呢？”小李直言不讳地说道，“你看看其他人，男士都穿着整齐的、颜色单一的衬衫、西裤，女士都穿着颜色优雅的套裙，他们给人的感觉就是精明、能干，而你呢？”

你觉得小张的吊带背心和牛仔裤为什么抹杀了她的竞争力？

服饰，即指服装的穿着及饰物的搭配。严格地说，它既是一门技巧，更是一门艺术。站在礼仪的角度上来看，着装是一门系统工程，它不仅是指穿衣戴帽，更多地映射着人们的教养与品位。着装实际上是一个人基于自身的阅历、修养或审美品位，在对服装搭配技巧、流行时尚、所处场合、自身特点进行综合考虑的基础上，在力所能及的前提下，对服装进行的精心选择、搭配和组合。在各种正式场合，不注意个人着装者往往会遭人非议，而注意个人着装的则会给他人留下良好的印象。

一、职场着装的技巧

在职场，依照社交礼仪，着装要赢得成功，进而做到品位超群，就必须兼顾其个体性、整体性、整洁性、文明性、技巧性。对这五个方面，一点都不能偏废。

1. 个体性

正如世间每一片树叶都不会完全相同一样，每个人也都具有自己的个性。在着装时，既要认同共性，又绝不能因此而泯灭自己的个性。着装要坚持个体性，具体来讲有两层含义：第一，着装应当照顾自身的特点，要做到“量体裁衣”，使之适应自身，并扬长避短。第二，着装应创造并保持自己独特的风格，在允许的前提下，着装在某些方面应当与众不同。切勿穷追时髦，随波逐流，使个人着装千人一面，毫无特色可言。



2. 整体性

正确的着装，应当基于统筹考虑和精心搭配。其各个部分不仅要“自成一体”，而且要相互呼应、配合，在整体上尽可能地显得完美、和谐。若是着装的各个部分之间缺乏联系，“各自为政”，哪怕它再完美也毫无意义。着装要坚持整体性，重点要注意两个方面：其一要恪守服装本身约定俗成的搭配。例如，穿西装时，应配皮鞋，而不能穿布鞋、凉鞋、拖鞋、运动鞋。其二要使服装各个部分相互适应，局部服从于整体，力求展现着装的整体之美、全局之美。

3. 整洁性

在任何情况之下，人们的着装都要力求整洁，避免肮脏或邋遢。着装要坚持整洁性，应体现在下述四个方面：首先，着装应当整齐，不允许又折又皱，不熨不烫。着装应当完好，不应又残又破，乱打补丁。至于成心自残的“乞丐装”，在正式场合亦应禁穿。其次，着装应当干净，不应当又脏又臭，令人生厌。着装应当卫生，对于各类服装，都要勤于换洗，不应允许其存在明显的污渍、油迹、汗味与体臭。

4. 文明性

在日常生活里，不仅要做到会穿衣戴帽，而且要努力做到文明着装。着装的文明性，主要是要求着装文明大方，符合社会的道德传统和常规做法。它的具体要求，一是忌穿过于暴露的服装。在正式场合，袒胸露背，暴露大腿、脚部和腋窝的服装，切忌穿。二是忌穿过于透明的服装。倘若使内衣、内裤“透视”在外，令人一目了然，当然有失检点。若不穿内衣、内裤，则更要禁止。三是忌穿过短的服装。不要为了标新立异，而穿着小一号的服装。更不要在正式场合穿短裤、小背心、超短裙这类过短的服装。这些服装不仅会使自己行动不便，频频“走光”“亮相”，而且也失敬于人，使他人多有不便。四是忌穿过紧的服装。不要为了展示自己的线条而有意选择过于紧身的服装，把自己打扮得像“性感女郎”，更不要不修边幅，使自己内衣、内裤的轮廓在过紧的服装之外隐隐约约。

5. 技巧性

不同的服装，有不同的搭配和约定俗成的穿法。例如，穿单排扣西装



上衣时，两粒纽扣的要系上面一粒，三粒纽扣的要系中间一粒或是上面两粒。女士穿裙子时，所穿丝袜的袜口应被裙子下摆所遮掩，而不宜露于裙摆之外。穿西装不打领带时，内穿的衬衫应当不系领扣，等等。这些都属于着装的技巧。

二、职业女性着装的基本原则

原则一：了解企业文化；

原则二：多套职业装；

原则三：精致得体；

原则四：不要过度张扬；

原则五：整齐、简单；

原则六：不抢风头；

原则七：不落伍；

原则八：不比同级别的同事穿得好很多。

三、依据体型着装搭配技巧

俗话说，人无完人。人类真正的标准体型是不存在的。它仅仅是人们心目中的一种理想状态，是大多数人体数据的平均值。环视我们周围的人群，体形一般而且多少有一两处缺点和不足的人随处可见。由此看来，我们大可不必为自己体形上的某些不足而遗憾，正视这种人类的普遍现象，不断研究服装与体形的互补关系，通过服装来改善和调节人体外在形象，才是解决问题的根本所在。

现在列举一些比较有代表性的体形：正三角形、倒三角形、椭圆形和长方形，来简单谈一谈女性着装选择应注意的问题。

(1) 正三角形。体形特点为肩部较窄或溜肩，而臀部和腿部却较胖，投影显示为正三角形。此种体形在着装上要着重强调肩部，加强肩部和宽度，应该采用带垫肩的较为宽松的款式。

(2) 倒三角形。体形特点为上躯干较厚，臂粗，颈、背处肉较多，投影显示为倒三角形。此种体形在着装时应注意多选择插肩式样的服装，下身选用宽松大摆的裙子或裙裤，使整个体形从视觉上得以平衡。

(3) 椭圆形。体形特点为臀部、腹部较粗胖，四肢相对细小。此种体形

在着装上要避免设计烦琐的款式及过多装饰品，特别注意腰部的设计，避免使用过宽的时装腰带。

(4) 长方形。体形特点为平胸、瘪臀，纤细、瘦小。此种体形在着装上可以利用小巧玲珑的特点，充分发挥服饰的作用，如泡肩袖、蝴蝶领等，并采用色彩鲜艳或大花图案的服装，款式上应尽量突出女性特征。

人们的体形千差万别，服装的款式也多种多样，选择服装的关键应掌握一个原则——扬长避短，就是要利用服装的款式、色彩及饰品，改善自己体形的不足或缺陷，以达到一个最佳状态。

四、分场合着装

在商界社交场合，着装主要有中式和西式两种风格，要根据不同的场合选择不同的服饰，这样才会收到意想不到的效果。

(1) 职业宴会装。中式风格服饰包括袍装类和组合式宴装。袍装类很受一般职业女性的喜爱，袍装一般都是真丝面料或者丝绸面料，垂立性很好，更能展示出女性特有的曲线美，非常适合具有修长身材特质的女性。通常情况下，女性穿着旗袍出席宴会，是一种代表隆重的礼仪。中国的职业女性在参加商务宴会时还是比较习惯穿面料较好的、剪裁得体的旗袍或改良旗袍。西式风格宴服有小礼服和大礼服两种，西式的宴装多为开放型，强调美艳、性感、光彩夺目，款式俏丽、素材精致的小礼服是职业女性选择西式礼服的原则；大礼服一般情况下表现得更尊贵、更有气质。穿西式宴服搭配不同的饰品是最大的亮点，饰品可使服饰风格翻新，呈现出多变的特点。

(2) 同事聚会。在公司内部的聚餐上，职业女性要通过着装来表现自信的风采和内敛的涵养，而不是利用这个机会在其他同事面前炫耀自己。参加聚餐也不能像平日那样穿得过于简单、保持素装。在这个场合中，一款闪亮的服饰可以展示出高贵优雅、雍容华贵的风采，突出女性特有的美艳和性感。简单的彩妆可以增加晚宴的效果，但不可太浓。与服饰相符的头型也可以让人眼前一亮。

(3) 开会着装。对于职业女性来说，会议服饰讲究端庄稳重，给人以很有工作能力、工作作风、敬业精神和很好的工作态度的印象。简单的套装是不错的选择。但是应避免穿得过分时髦、暴露或者是过分潇洒，比如说T恤或者罩衫、牛仔裤等，穿着过分可爱也会给人不稳重的感觉。



(4) 宴请客户。对于客户来说，公司里的每一个员工代表的是公司的形象，因此，要根据宴会地点的不同，选择不同的穿衣风格。在比较正式的商务场合或公司里，公司的职业装应该是首选。这样显得专业，不失身份又能让领导拿得出手。如果是比较宽松的酒店或者礼堂宴请客户，裙装和宴会正装是不错的选择。

(5) 业务公关。业务公关时的场合一般都选择在比较高档的大饭店、会议中心、写字楼或是茶楼，参加这样的会议着装要与环境相映生辉。如果可能的话，你可以事先了解宴会的层次和参加宴会的客人，尽可能了解赴宴客人的穿着要求，尤其是公关主角的衣着层次品味，这样再来决定是穿正式的晚礼服还是小礼服。如果对方是女性，你就要在服饰上表现出你对客人的尊敬，着装和饰品的佩戴上要比客户的简单。总之你要做好根据参加宴会客户的服饰来调整自己服饰的准备。

(6) 社交舞会。以政府机关、银行、金融、证券、企业中的行政人员为代表的一组人群要体现着装的庄重。职业性质决定了女性的着装风格。在高新企业里做工程师和技术员要体现出智慧的一面，要选择大气的款式和样式。房地产、服装业、咨询业等公关行业在社交舞会的着装方面是比较严格的，有很强的职业性，要求恰如其分地反映企业形象。而在媒介、广告业等一些时尚界工作的女性则可以大胆展示自己的个性空间。

五、女士职场着装技巧

(1) 套装颜色：黑色、藏青色、深蓝色、宝蓝色、棕色、茶褐色为最优；粉蓝色、粉红色亦可，但仅限于部分岗位。

(2) 套装花色：以纯色为佳，大方的条纹亦可，不宜有其他图案。如果显得单调，可以自己戴一个胸花来弥补。

(3) 布料质地：以优质毛料为优，面料不可太过轻薄或太过光滑，不可以亮闪闪。

(4) 式样：长袖衬衣+长袖西装外套+半截过膝西装裙（或西裤）。

裤优于裙：一是因为写字楼冷气大，常年穿裙易得关节炎；二是穿裙就必须穿长筒丝袜，给着装造成麻烦，并且长筒丝袜易勾丝，消耗量比较大；三是上下车或者出差在外等很多场合裤比裙方便。但如果是大机构的白领女性，西装一定要与衬衣搭配，并且衬衣不能有很多蕾丝，必须是翻领的正式衬衣。有人会穿短袖套裙，但这样看起来不太庄重，只适合炎热的夏天在户外开展工作，并且很难与衬衣搭配（因为标准的衬衣应是长袖）。因此，如果



是常年在空调屋工作，绝对是以长袖为佳。

(5) 纽扣：除了较长的上装以外，一般女性职业装宜选择单排扣的（当然长上装可用双排扣的，那样会显得比较有气势）。纽扣本身不能太花哨太闪，最好与西装颜色统一。

很多人认为，既然都已经限定好颜色以及基本式样了，还能怎么挑选呢？其实即使是对于深色套装，每个人的适应度也是不同的，可能你穿这一套就好看，穿另一套就不好看。有很多人认为自己穿套装不好看，其实是没有找对适合自己的那一款。

(1) 上衣长度。挑衣服时要挑选不同长度的西装上装来试。有人适合穿较短的西装上衣，在腰线以上，显得精干衬身材；有人刚好到腰部即可；有人绝对不能够穿短上衣，那就要挑选下摆到胯骨位置的西装上衣；还有人可能要穿到臀围以下的西装上衣才好看，在上衣下摆下方露出下半身裙子的下摆，显得很大气。一般而言，脸大的人不适合穿短上衣（而长衣服会把脸反衬短小一些），身材矮小的人不适合穿长上衣（这样会显得下身短，当然也和身材比例有关，也有身材虽然矮小但比例很好的人穿各类衣服都不错）。

(2) 领口类型。不同的脸型与气质着装的关键点就在于领口形状，比如让一个超级圆脸的人穿高领衣服就很难好看。套装也有不同的领型选择，比如立领、小圆领、小方领、西装小翻领、西装大翻领，领子本身也有翼宽翼窄之分，一定要耐心试过才知道哪种更适合你。

(3) 三围，尤其是腰身太重要了。很多人穿套装显得臃肿滑稽或者木讷黯淡，就是因为收腰收得不好。很多人觉得自己的身材撑不起套装也是因为没挑到合适自己身材的套装。在试穿不同腰身套装时既要看正面也要看侧面和背面，三围处要特别注意收得合不合适，三围处的布料要适度偏紧，但也不宜太紧身（比如胸前扣子要爆开那种就不行），因为太过凹凸有致就有违“庄重”这一核心法则。很多优质的套装厂家在腰部特别加上一些线条美化，在视觉上有一种收紧的感觉，这些细节都可以留意。

(4) 衬衣。一般而言要根据自己购买的套装选择与之相匹配的衬衣，即先买外套后买衬衣，或者一起搭配着试穿。在颜色上衬衣以白色为主流，但黑色外套也可搭配红色衬衣，有时候淡淡的米黄色、粉红色衬衣亦可搭配很多衣服。条纹衬衣只能搭配纯色外套，绝对不能以条纹衬衣搭配条纹外套。如果外套是某种颜色，衬衣是白色与外套颜色相间的条纹衫，里外呼应，也是上佳的选择。

(5) 裤子。裤子的穿着要特别注意为高跟鞋留下余地。试长裤时最好带



上你上班最常穿的高跟皮鞋，不然在办公室里，你的裤脚下方露着长长的鞋后跟，会觉得裤子短了一截。

(6) 裙子。首先就是上面已经提过的过膝，但在膝部及膝部以下的分寸还是要靠自己的腿形掌握。另外，裙摆不可太宽也不可太窄，太宽太过休闲，太窄不方便工作，我们一般应该通过走路来试，大踏步往前走而不受裙身妨碍的直筒裙就可以。毕竟穿衣服是为了更好地工作，而不是为了受罪。

(7) 与(6)同理，肩膀和袖口也不宜太紧，一般试穿衣服时将两臂弯曲抬至胸前，做扩胸运动不太受妨碍方可。

设计你的职业装衣橱

四套职业装，可以满足几年内每个工作日所需。从厚度上，一套较薄，一套较厚，分别用于特别热、特别冷的天气。需外出公干时，两套适中。从颜色上一套藏青，一套深蓝，一套粉蓝，一套黑色，常穿的是藏青和黑色。从式样上看，其实都很类似，因为适合自己脸型、身材、气质的大多是同一个类型，只是有裙有裤，如果买了套裙就会在同一家品牌另外配一条裤子，使每一套都可以既配裙又配裤，灵活方便。

在工作时，就穿这四套职业装即可。另外还要有四五件与套装相配的衬衣，以白色为主，只要找到适合自己的职业装就是省心，每天不用为上班穿什么衣服犯愁。过几年可以再随着体型的变化更新一下。有很多公司有制服。有制服的朋友们，不管你们的制服是否合适你们，你们只能穿。如果你们公司有制服，别的同事都穿而你嫌难看穿，想要在一群人中鹤立鸡群，那你肯定会在职场上受人白眼和排挤，很难顺心，这是金玉良言。

一个人一定要爱自己的制服，就如同爱自己的公司一样，因为这是公司的形象，况且如果你不爱，但又必须要穿，只能让自己每天没有自信，情绪低落。其实，制服也有很多优点。一般而言，给员工制作制服的公司都会请服装公司来为每个人量身，如果想让自己穿得好看，在量身时就要与裁缝师傅进行沟通，比如哪儿想收紧点之类。并且，制服的面料一般都不错，因为它代表的是公司形象。

六、男士职场着装技巧

穿西装是最为稳妥和安全的。在颜色选择方面，最好穿深色的西装，比如灰色、暗绿色和深蓝色，它们给人以稳重、忠诚、干练的感觉。在面料选



择方面，最好选择天然织物的材质，因为人造织物的光泽和质地给人一种廉价的感觉，缺乏垂感。在款式选择方面，体瘦的人适宜穿米色、鼠灰色等暖色调，图案为格子或人字斜纹的西装，这样会显得较为丰满、强壮。体胖的人则可穿深蓝、深灰、深咖啡色等西装，款型可选用直线型的美国式，这会显得廓形锐利而且苗条。男士着装细节如下：

- ◀ 西装应保持同色配套，并且面料最好以深色或深蓝色为主。
- ◀ 不要穿新西装去参加重要公司的面试，七八成新的服装穿在身上最妥贴。
- ◀ 面试时，所穿的长裤需要熨烫笔挺，裤子长度以直立状态下裤脚遮盖住鞋跟部分为佳。
- ◀ 衬衫以白色调为佳，而蓝色衬衫是 IT 行业男士的最佳选择，能体现出智慧、沉稳的气质。
- ◀ 系上领带，领带最好在材质和风格上与已有的西装、衬衫是相同的。领带的长度以至皮带扣处为宜。
- ◀ 尽量选择颜色明亮的领带，给他人以明朗良好的印象则较为适宜，尽量采用真丝面料。
- ◀ 尽量选择方头系带的皮鞋。
- ◀ 西装和皮鞋的颜色以冷色调为好，黑色皮鞋是最佳选择。
- ◀ 袜子颜色最好和鞋、裤子的颜色一致，保持足够的长度。
- ◀ 如果穿双排扣西装，纽扣要全部扣上；单排扣的西装正式场合下扣上一个；两粒扣的扣上不扣下；三粒扣的扣中间一粒。
- ◀ 眼镜的佩戴最好能使人感觉稳重。
- ◀ 衣服口袋里不要放零散东西。
- ◀ 发型要得体，头发不能过长，不能染发烫发，尽量不要戴首饰。
- ◀ 忌衬衫放在西裤外。
- ◀ 忌衬衫领子太大，领脖间存在空隙，正好可以插入两指。
- ◀ 忌领带颜色刺目。
- ◀ 忌不扣衬衫扣就佩戴领带。
- ◀ 忌西服上衣袖子过长，它应比衬衫袖短 1 厘米。
- ◀ 忌西服配运动鞋。
- ◀ 忌皮鞋和鞋带颜色不协调。
- ◀ 袖口的商标一定要剪掉。

穿西装要注意“三色原理”。就是说，身上所有的颜色加起来不能超过三种。领带最好用品质高档的领带，因为那是你的第二张脸。花纹最好是几何

图形的。如果你的鞋是黑色的，那么你的皮带也一定要用黑色。

◀ 不能穿白袜子。因为在正规场合，这是禁忌。

◀ 不要夹领带夹，因为领带夹只有 VIP 与公安等企业、事业单位的工作人员用，一般人不使用。

◀ 男士头发要梳理整齐，最好面试前去洗手间整理一下。指甲长短适当，保持清洁。口气清洁，注意不要有口臭。面试前可以含块薄荷口香糖，顺便缓解紧张。胡子刮干净，随身携带手包或公文包。



拓展知识——化妆的技巧

你的魅力提升了
吗？

化妆能增添人的魅力，维护自己的形象，不仅可以让别人对你产生好感，同时也能表达你对别人的尊重。在交际场合中，你必须保持精神焕发、神采奕奕。疲倦、憔悴的面容会使你的交际以失败告终。化妆既能掩盖疲倦的神色，又能为你增添魅力。许多大公司都要求职员化淡妆上岗，因为职员的风貌代表着公司的风貌，同时为公司塑造良好的形象。选择适当的化妆品和与自己气质、脸型、年龄等特点相符的化妆方法，选择适当的发型都可以为自己增添魅力。

千万不要认为只要自己有能力，再加上外表不是很邋遢，别人就会喜欢你。也不要认为拥有一身质地很好的合体套装，配合显得清爽利落的发型，就可以塑造出或妩媚或干练的形象。如果仅仅是抽出一点时间随便抹抹唇膏，画一画眉毛，甚至素面朝天地和别人交往，就很难让你在别人心目中留下良好印象。而一个适合你的妆容能塑造出干练、典雅和稳重的形象，给人以信任感的同时，也增加了自信心。

指甲说出
你的敬业

某家大公司要招聘一位打字员，要求学历大专，打字速度每分钟 120 字以上的应届毕业生。无疑这对于职业学院的学生来说是一个进入大公司的好机会。在招聘公司的桌子前挤满了前来应聘的大学生，可是负责招聘的老王却不慌不忙，大声喊着：“别挤，别挤，请大家从左边排队，把填好的表格依次交上来，站在右边的排里面等面试通知。”等同学们组织好了，老王就开始坐下来收应聘表，只见他在有的表上画圈儿，有的表上画三角。等表格提交完毕后，他立即站起来，通知表上画了圈的同学明天去公司面试。有些条件优越的同学就感到很不服气，问老王：“您是凭借什么这么快就定下了面试人员的名单了呢？”老王笑呵呵地说：“我只看你们的指甲。”